

## Консультация для родителей на тему:

### «Профилактика экранной зависимости у дошкольников»

На сегодняшний день тема экранной зависимости у детей и подростков является одной из самых актуальных. В наши дни экран очень часто подменяет собой живое общение ребенка с родными: и бабушкины сказки, и мамины колыбельные, и игры со взрослыми, и спорт, и многое другое. Сложность ситуации заключается в том, что детям нравится проводить время у экрана, причем нравится в превосходной степени – конструированные реальности вызывают очень сильный интерес. В ряде случаев, если в обществе, кругу общения и той среде, в которой ребенок взрослеет, принято пользоваться всеми доступными электронными средствами, экранная зависимость практически неизбежна.

Такое безобидное на первый взгляд занятие, как игра на компьютере или просмотр мультфильмов, часто устраивает не только детей, но и родителей. Ребенок не пристаёт, не капризничает, ничего не просит, не безобразничает и в то же время получает впечатления, узнаёт что-то новое, приобщается к современной жизни. Часто экран заменяет ребенку живое общение с родными, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт.



Зависимость ребенка от экрана необходимо преодолеть как можно раньше, поскольку она тормозит его нормальное развитие и может привести к таким последствиям, как неспособность сконцентрироваться на занятии, отсутствие прочих интересов в жизни, повышенная рассеянность и др. Зависимые дети лихорадочно стремятся к смене многообразных впечатлений, однако воспринимают их поверхностно и отрывочно, не анализируя и не связывая их между собой, отвлекают от того, что ему действительно необходимо постичь в этом возрасте, вызывают нездоровое стремление к неосмысленному получению большого объема разноплановой информации, постоянной смене впечатлений, что негативно сказывается на его нервной

системе и поведении. Им просто становится необходима постоянная внешняя стимуляция, которую они привыкли получать с экрана.

По данным Института социологии РАН, более 60 % родителей проводят досуг с ребенком перед телевизором или компьютером, у каждого десятого ребенка все свободное время проходит у экрана.



Компьютерные игры, в которые играют дошкольники, способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в психике ребенка. С точки зрения психологии наиболее интересными, но в то же время наиболее опасными для детей являются компьютерные игры с сюжетом. Здесь имеет место очень глубокий и тотальный процесс вхождения ребенка в игру, наблюдается психологическое слияние с компьютером, через какое-то время он теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где получает острые, яркие впечатления. Пройти игру становится для него чуть ли не смыслом жизни, а под тем, чтобы стать в ней победителем, отнюдь не всегда подразумевается совершение чего-то важного, доброго, благородного, направленного на благо другим (спасение кого-либо, оказание кому-то



помощи, сохранение чего-то), практически всегда наоборот (убийство кого-то, завладение чем-либо, разрушение чего-то).

Нужно понимать, что все виртуальные игры специально делаются очень интересными, зрелищными, захватывающими. В них много такого, что цепляет и детей, и взрослых: подобие всемогущества, псевдоактивности, обладание виртуальными правами и возможностями – то есть всего того, чего нет в реальности. В этом-то и кроется приманка.

Иногда в реальных жизненных ситуациях ребенок продолжает действовать будто бы исходя из личности героя компьютерной игры. В его сознании стирается грань между добром и злом, он становится жестоким. Проливается ли в игре чья-то кровь, убивает или ранит своего соперника персонаж, которым управляет дошкольник, - все это не пугает его, не

заставляет переживать и сочувствовать. Вот почему в обычной жизни современные дети чаще агрессивные и черствые. То же самое касается большинства современных мультфильмов. Это касается детей, которые помногу и бесконтрольно их смотрят.

### **Признаки и последствия экранной зависимости.**

Беспокоиться по поводу экранной зависимости стоит в следующих случаях:



- если ребенок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора, планшета и прочих электронных устройств, поглощен этим занятием.

- постоянно требует поставить ему мультки или смотрит все подряд.

- «выключается» из реального мира, становится рассеянным и несобранным.
- постоянно старается улучшить момент, чтобы включить компьютер, планшет или телевизор.
- перестает слушаться родителей (напряжение в отношениях между ребенком и взрослым нарастает).
- постоянно просит скачать новые игры или делает это сам.
- перестает проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям.
- отказывается от приема пищи, чтобы не отрываться от компьютера, планшета, телевизора.

**При бесконтрольном проведении времени за монитором у ребенка могут появиться следующие проблемы со здоровьем:**

- ухудшение зрения (слизистая оболочка глаз страдает от сухости).
- ухудшение осанки.
- головные боли.
- симптомы хронической усталости.

- нарушение сна и аппетита.
- возникают проблемы в эмоциональной сфере (страхи, фобии, агрессивность), особенно если он играет в игры, связанные с насилием, «стрелялками».
- наблюдаются различные виды навязчивых действий (ребенок грызет ногти, сосет пальцы, у него подергиваются какие-то части тела).
- имеют место психофизиологические реакции (нервный тик, энурез, заикание).
- у зависимых детей возникают социальные проблемы (испытывают трудности в общении со сверстниками, становятся замкнутыми, грубыми).



### **Памятка для родителей:**

1. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпрепровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?
2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т.п. твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области), - отнюдь не проявление жесткости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.
3. Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры, шашки, шахматы, конструктор и пр.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, айпода и пр.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет.

- не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном.

- необходимо следить за тем, во что играет ребенок и какие мультфильмы он смотрит.

7. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.



Уважаемые родители! В использовании компьютера, планшета и других гаджетов, несомненно, есть масса положительных сторон. Все мы понимаем, что без компьютера и других средств компьютерной и медиакommunikации современная жизнь невозможна. Хорошо, что наши дети легко и быстро осваивают компьютерную технику, а наша с вами задача заключается в том, чтобы сделать компьютер помощником и союзником в их воспитании и развитии. Делать это нужно грамотно, продумано и дозировано. И, конечно же, мы должны уделять больше времени общению с детьми, чаще проводить с ними совместный досуг. Нужно обязательно помочь ребенку найти себе увлечение по интересам, возможностям и склонностям в спорте, музыке, творчестве для гармоничного развития.

Список использованной литературы:

1. Журнал справочник педагога-психолога № 4, 2016 г., с. 44-52.

Публикации:

1. [Twitter.com](https://twitter.com)
2. [Detsanatorij.ru](https://detsanatorij.ru)
3. <https://whatisgood.ru/theory/vliyanie-gadzhetrov-na-razvitiye-detey/>
4. [Yandex.ru](https://yandex.ru)

Материал подготовила: педагог-психолог Плюснина Ю. В.